

Hea praktika näited

ASA Quality Services OÜ-s

09.11.2017

Millest räägime?

1. Kes me oleme?
2. Tervislikkuse evolutsioon
3. Tervis = Elu Kapital 2017
4. Mõttemaailma turgutavad üritused ASA-s
5. Kaasamõtledjad
6. Mõtteterad

Kes me oleme?



Mis me teeme?

ASA Quality Services OÜ pakub tarkvarakvaliteedi ja testimisalaseid teenuseid.



Faktid

- Ettevõtte on asutatud 2004
- 20 töötajat
- 700k käive
- Eesti kapitalil põhinev
- Viimasel aastal ~20 erinevat klienti ~50 erinevat projekti
- 70% käibest avalik sektor / 30% erasektor
- Keskmise staaž 3,3 a
- Viimased 2 aastat 0 lahkujat

A silhouette illustration depicting the evolution of man. It starts with an ape-like creature on the left, followed by a series of figures showing increasing upright posture and tool use: a figure with a spear, a figure with a spear and a bow, a figure with a spear and a hoe, a figure with a spear and a hoe, and a figure with a spear and a hoe. The sequence ends with a modern human sitting at a desk with a computer. To the right of the modern human is a silhouette of a person lifting a barbell.

Tervis=Elu Kapital 2017

EESMÄRK: Pöörata tähelepanu intensiivsemalt oma tervisele läbi erinevate tegevuste, mida saab meeskonnaga koos teha.

ALGUS: 03.04.2017

LÕPP: 29.05.2017

KESTVUS: 8 nädalat (56 kalendripäeva)

Tervis=Elu Kapital 2017

- Kehakoostise mõõtmine
- Sammumine
- Kaalumine
- Tervisliku koogi valmistamine
- LHV Tervisejooksu sari
- ASA Olümpiamängud 2017
- Kehakoostise korduv mõõtmine

Iga samm loeb... ...isegi kui neid ei ole palju

ASA-s kokku tehti üle 6 miljoni sammu
(Tallinn – Los Angeles)

Võitja tegi 8 nädalaga 838 037 sammu, mis teeb ligikaudu 637 km
(Tallinn-Riia-Tallinn)

Keskmiselt tegi ASA-kas päevas üle 10 000 sammu



Tervislik kehakaal

Kehakoostise mõõtmine
Langetajad
Tõstijad



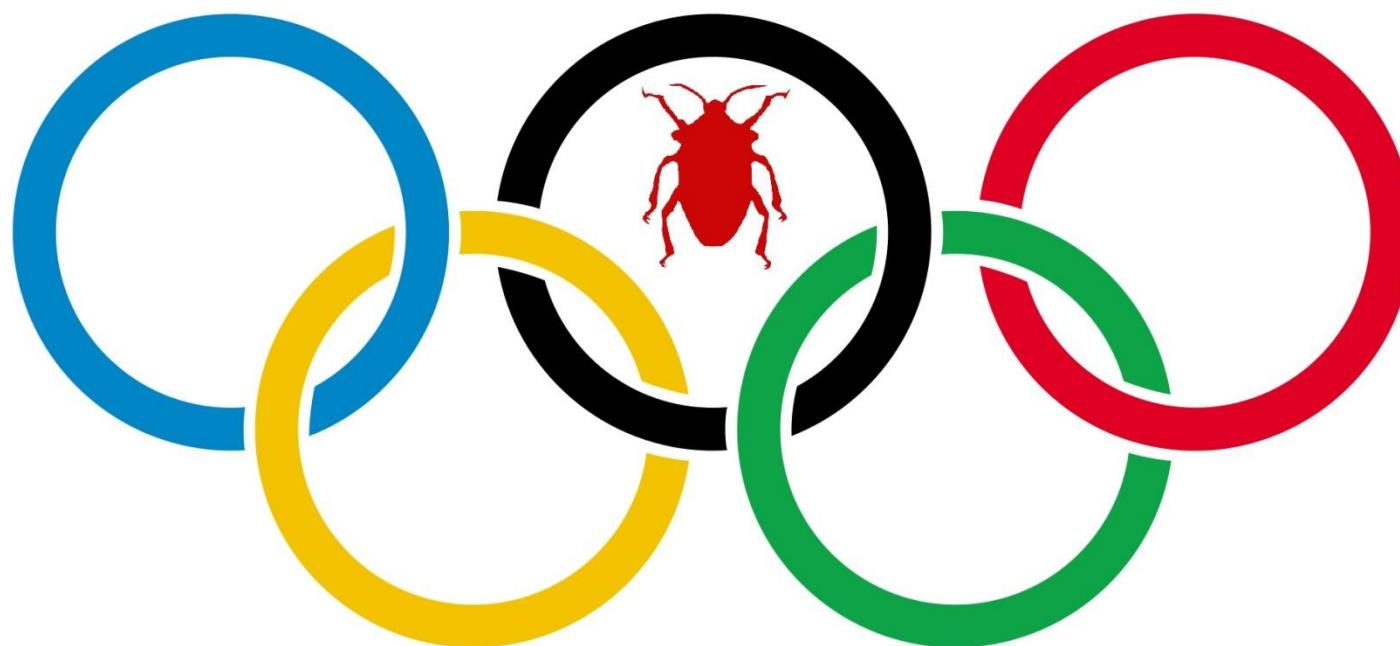
Koogid, koogid, koogid 😊



Kontorijooga

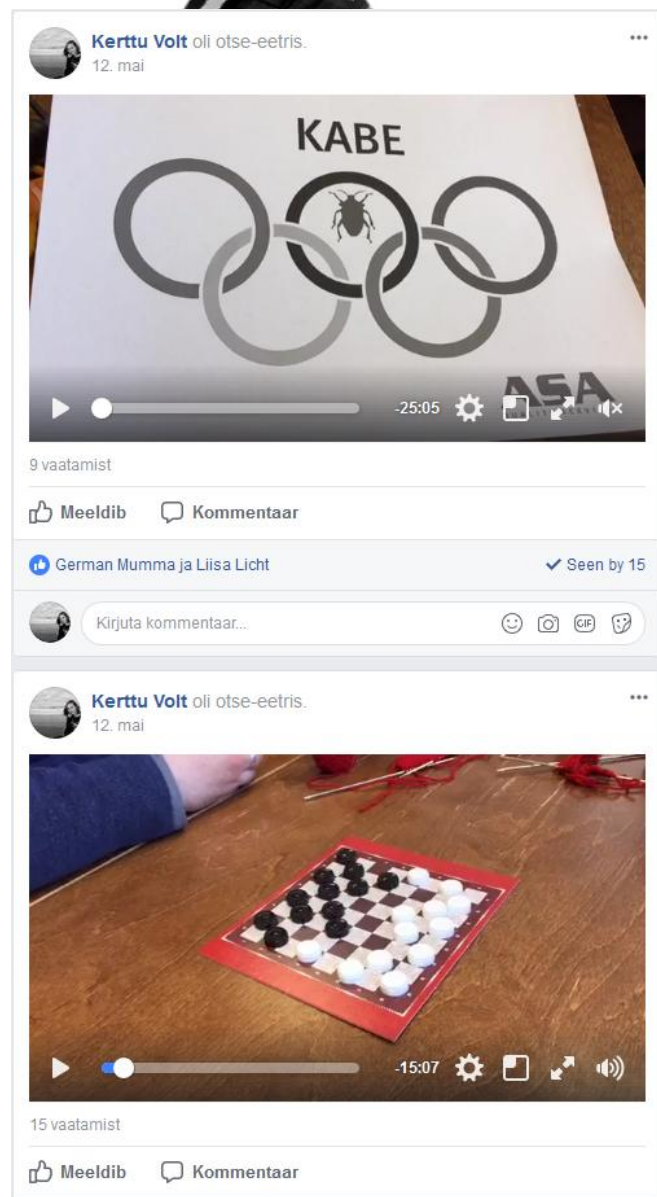


ASA Olümpia



ASA Olümpia alad

- Noolevise
- Lauatennis
- Kabe
- Kiirkudumine
- Bowling mängukonsoolil Wii
- Putukajaht



Meeskond “MARSS” LHV Tervisejooksu ja –kõnni sarjas



19. Aprill – 27. september

21 etappi

210 punkti

~ 84km

Lõpuüritus



Nõmme Seikluspark

Autasustamine



Muud üritused



Kaasamõtlejad

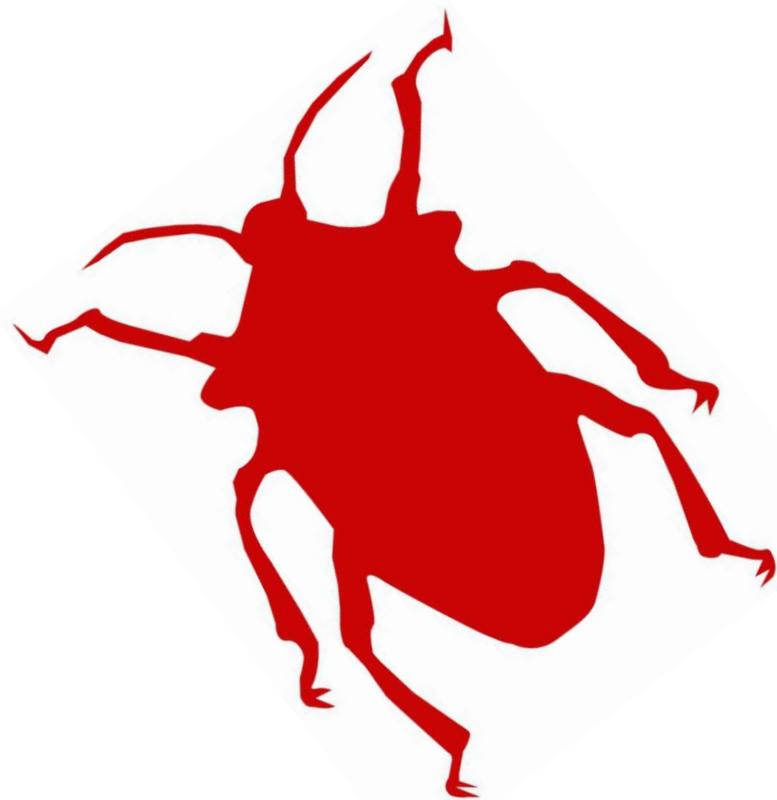
Liina Pääbo – Füsioterapeud

Ave Reimann – Teadlik jooga

Mirko Miilits – Tervisekoolitaja

Mõtteterad

Kui Sul on äge meeskond, vahvad ideed ja palju tahtmist, siis on lihtne ehitada ettevõttes positiivset sisekliimat ja teha kordaminevaid aktsioone!



TÄNAN KUULAMAST!